

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ



15 мин



4

100 г филе копченой курицы, 100 г крабовых палочек, 100 г консервированного ананаса, 1/2 стакана майонеза, 3 зубчика чеснока. **Для подачи:** пучок зеленого лука

- 1 Снять с куриного филе кожицу, нарезать мякоть ломтиками.
- 2 Нарезать крабовые палочки и ананас ломтиками.
- 3 Мелко порубить чеснок и смешать с майонезом.
- 4 Выложить крабовые палочки, ананас и курицу на блюдо, полить чесночным майонезом.
- 5 Мелко порубить зеленый лук, посыпать им блюдо перед подачей.



САЛАТ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И СЛИВАМИ



15 мин

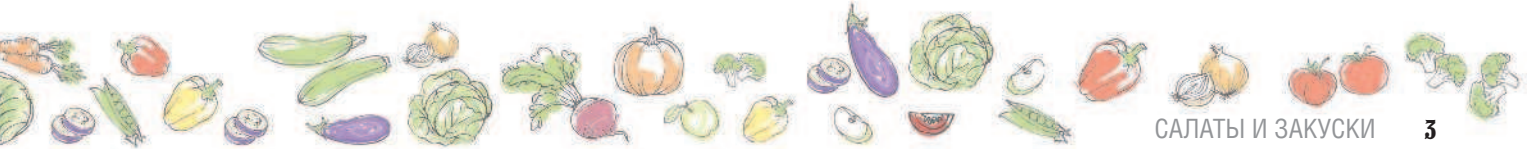


4

8 помидоров черри, 4 сливы, пучок зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать помидоры дольками.
- 2 Разрезать сливы пополам, удалить косточки. Нарезать дольками.
- 3 Мелко порубить зеленый лук.
- 4 Смешать помидоры, лук и сливы. Добавить соль и перец. Заправить салат сметаной.





САЛАТ С РЕДИСОМ

🕒 15 мин

🍴 4

200 г редиса, 100 г консервированной кукурузы, 4 листа зеленого салата, 1 красная луковица, 1 ст. л. жареных кедровых орехов.

Соус: 2 ч. л. дижонской горчицы, 4 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать редис ломтиками, очищенный лук — соломкой. Нарвать салат руками.
- 2 Смешать редис, лук, салат и кукурузу.
- 3 Для соуса смешать горчицу, уксус, соль, перец и сахар. Взбить смесь, вливая масло тонкой струйкой.
- 4 Заправить салат соусом и посыпать орехами.



САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ

🕒 20 мин

🍴 4

500 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, 1 морковь, 150 г майонеза, оливковое масло для жарки, соль — по вкусу. **Для подачи:** пучок укропа (петрушки)

- 1 Натереть очищенную морковь, обжаривать на оливковом масле до золотистого цвета.
- 2 Промыть грибы, варить 5 мин в подсоленной воде. Нарезать ломтиками.
- 3 Натереть сыр на крупной терке. Смешать тертый сыр, грибы и морковь. Полить майонезом и все перемешать.
- 4 Мелко порубить укроп или петрушку. Посыпать салат перед подачей.



САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

🕒 20 мин

🍴 4

1 корень сельдерея, 1 морковь, 100 г кольраби, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 отварных яйца. **Соус:** 8 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** пучок укропа (петрушки)

1 Нарезать очищенные морковь, сельдерей и кольраби тонкой соломкой. Смешать.

2 Для соуса смешать растительное масло, яблочный уксус, соль и перец. Взбить блендером.

3 Заправить овощную смесь соусом. Добавить зеленый горошек.

4 Нарезать очищенные яйца дольками, выложить на салат. Мелко порубить укроп или петрушку, посыпать салат перед подачей.

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И КАЛЬМАРАМИ

🕒 15 мин

🍴 4

200 г морской капусты, 200 г консервированных или отварных кальмаров, 2 отварных перепелиных яйца, 1 луковица, 2 ст. л. клюквы, 1/2 стакана майонеза, растительное масло для жарки. **Для подачи:** пучок зеленого лука

1 Нарезать очищенный лук соломкой, обжаривать на растительном масле 2 мин.

2 Нарезать кальмары соломкой, очищенные яйца — дольками.

3 Смешать лук, кальмары, яйца, морскую капусту и клюкву. Заправить майонезом.

4 Мелко порубить зеленый лук. Посыпать салат перед подачей.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

🕒 15 мин

🍴 4

300 г отварной курицы, 1 огурец, 3 отварных яйца, 200 г ветчины, 100 г твердого сыра, 50 г чернослива без косточек, 1 стакан сметаны

1 Распарить чернослив в горячей воде, нарезать соломкой.

2 Нарезать курицу, огурец, сыр и ветчину соломкой.

3 Натереть очищенные яйца на терке. Выложить ингредиенты слоями в порционные емкости.

4 Заправить салат сметаной.

ПРЯНЫЕ РУЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ И ТВОРОГОМ

🕒 10 мин

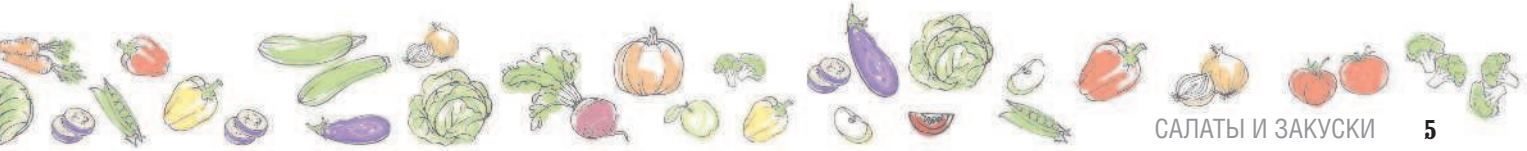
🍴 3

6 слайсов ветчины, 150 г обезжиренного творога, 2 отварных желтка, 1 ч. л. рубленого укропа, 2–3 ст. л. натурального йогурта, 1 ч. л. смеси прованских трав, 1 долька пюрированного чеснока, 2–3 пера зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Смешать творог, йогурт, травы, чеснок и черный перец, посолить.

2 Добавить к смеси измельченные желтки и укроп.

3 Выложить полученную смесь на слайсы ветчины. Аккуратно завернуть и перевязать луковыми перьями.



РУЛЕТ С САЛАТОМ И ВЕТЧИНОЙ

 25 мин : 6 яиц, 50 мл молока, 2 ст. л. муки, 1 огурец, 100 г ветчины, 50 г твердого сыра, 2 листа салата «айсберг», 1 пюрированная долька чеснока, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. натурального йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 3–4

- 1 Взбить яйца с мукой, разведенной в холодном молоке, и оливковым маслом, посолить и поперчить.
- 2 Поджарить омлет на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом. Выложить его на пищевую пленку.
- 3 Нарезать ветчину, сыр, огурец и листья салата соломкой. Смешать.
- 4 Смешать йогурт, майонез и чеснок, посолить и поперчить. Заправить салат.
- 5 Выложить на край омлета салат и свернуть так, чтобы шов оказался внизу. Нарезать на порции.



ВЕНГЕРСКИЕ ТРУБОЧКИ

 50 мин : 6–8 листьев белокочанной капусты, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 100 г ветчины, 100 г майонеза, 50 г корнишонов, 1 луковица, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус:** 100 г сметаны, 50 г кетчупа

 3–4

- 1 Аккуратно отрезать капустные листья у основания кочерыжки. Припускать их в течение 5 мин.
- 2 Очистить картофель, отварить в подсоленной воде до готовности (20 мин). Нарезать картофель, корнишоны и очищенный лук соломкой.
- 3 Нарезать ветчину соломкой, смешать с горошком, корнишонами, картофелем и луком.
- 4 Добавить майонез, посолить, поперчить, все перемешать и поставить в холодильник на 20 мин.
- 5 Для соуса смешать сметану и кетчуп.
- 6 Завернуть начинку в капустные листья, разрезать трубочки под углом и подавать с соусом.